

MANIPULADOR/A DE CARGA

- 1. ACERCA DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**
- 2. LEGISLACIÓN BÁSICA**
- 3. CONDICIONES GENERALES DE SEGURIDAD**
- 4. DISPOSICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL RELATIVAS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS**
- 5. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. INTRODUCCIÓN**
- 6. FACTORES DE RIESGO**
- 7. CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO**
 - A) PESO DE LA CARGA**
 - B) POSICIÓN DE LA CARGA RESPECTO DEL CUERPO**
 - C) SITUACIONES ESPECIALES DE MANIPULACIÓN DE CARGAS**
 - D) DESPLAZAMIENTO VERTICAL DE LA CARGA**
 - E) GIROS DE TRONCO**
 - F) CARACTERÍSTICAS DE LA CARGA**
 - G) FRECUENCIA DE MANIPULACIÓN Y DURACIÓN DE LA TAREA. PAUSAS**
 - H) TRANSPORTE DE LA CARGA**
 - I) INCLINACIÓN DEL TRONCO**
 - J) EMPUJES Y ARRASTRES**
 - K) MOVIMIENTOS BRUSCOS O INESPERADOS DE LAS CARGAS. INESTABILIDAD DE LA POSTURA**
 - L) RIESGOS ASOCIADOS AL ENTORNO DE TRABAJO**
 - M) TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES. MUJERES EMBARAZADAS**
 - N) FORMACIÓN E INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES**
- 8. MÉTODO PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE CARGAS**
- 9. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**